

10月

ほけんだより

令和7年

10月1日

朝晩はすずしく感じられるようになりました。暑い時、寒い時、自分で調節ができるよう上着を持てきましょう。

今年は早くも様々な感染症の流行が始まっています。手洗い・うがい・せきエチケットをしっかりと行いましょう！

市川市立大柏小学校 保健室
おうちの人と読んでね



めも

10月の保健目標

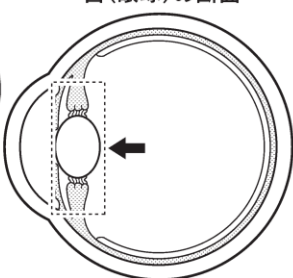
目を大切にしよう

目の休けいをとろう！

近くを見ているときと遠くを見ているときの目の中の様子

近くを見ているとき

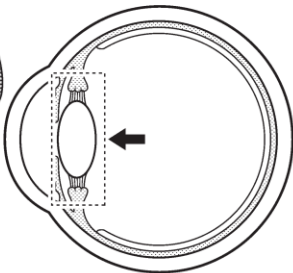
目(眼球)の断面

毛様体筋
目の中にある
筋肉水しょう体
目の中にある
レンズきん張して
いる

あつくなる

毛様体筋がきん張して力が入っている状態なので、近くを長時間見続けると、目がつかれ、視力の低下にもつながることがあります。

遠くを見ているとき



のびっ

ゆるんでいる

うすくなる

毛様体筋がゆるんでリラックスしているので、目がつかれません。

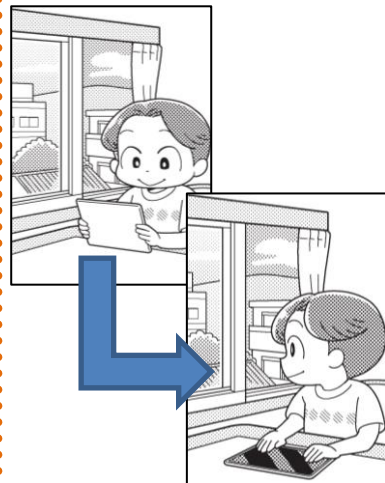
遠くを見て

「目の休けい」

をとろう

タブレットやスマートフォンなどのメディア機器を使ったり、本を読んだりするときに、画面や本を目に近づけて見ていると、水しょう体(目の中にあるレンズ)を厚くしてピントを合わせる際に、目の中の筋肉がきん張するので、目がつかれやすくなります。

ときどき遠くを見ることで、毛様体筋のきん張をゆるめて目を休ませましょう。

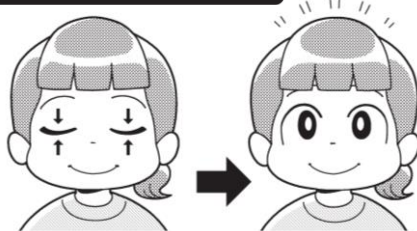


メディア機器を使っていると、

“まばたき”を忘れずに

まばたきをせずに画面を集中して見てしまうことがあります。まばたきをしないでいると、目の表面がかわき、痛みやつかれがでやすくなります。

メディア機器を使う際は、意識してしっかりとまばたきを行いましょう。

①上まぶたと下まぶたを
0.5～1秒つける

②目を開ける

ハンカチは毎日使います！持ち歩こう！

手洗いの後

このようなときに
手を洗いましょう

- ・トイレの後
- ・食事の前
- ・外で活動した後
- ・掃除をした後
- ・動物を触った後



汗をかいたとき



せきやくしゃみが 出たとき



けがをしたとき



清潔なガーゼがあるときは、ガーゼで出血した部分をおおきましょう。

火事起きたときや 避難訓練のとき



毎日新しいハンカチに取り替えよう



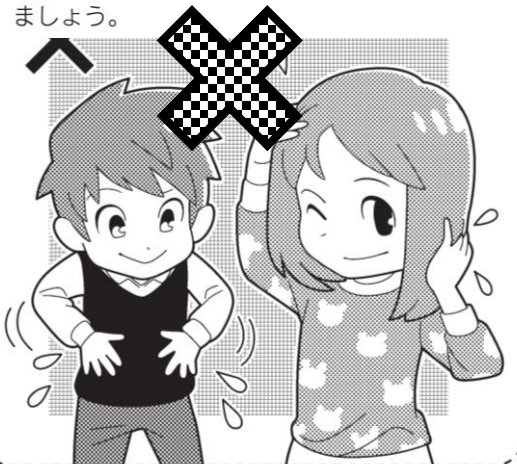
「家に帰ったら、ポケットやかばんに入っているハンカチを洗濯に出す」という習慣を身につけましょう。



次の日の朝、清潔なハンカチを持って登校しましょう。また、ハンカチと一緒にティッシュも持っていきましょう。

こんなところで 手をふいていませんか？

手洗いの後、ハンカチがないからといって、洋服や髪の毛や教室のカーテンなどで手をふいていませんか？ これでは、せっかく手を洗ったのに、また汚れがついてしまいます。手洗いの後は、きちんとハンカチでふきましょう。



保健室でぶつけたケガをした人に、氷（保冷剤）を包むため、「ハンカチをだしてください」というと、「家にわすれた」や「ランドセルに入っている」と答える人が多いです。ハンカチはいろいろな使い方があり、大切な持ち物です。いつでも使えるように、持ち歩きましょう！